සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි.

රහස්‍ය ලේඛනයකි.

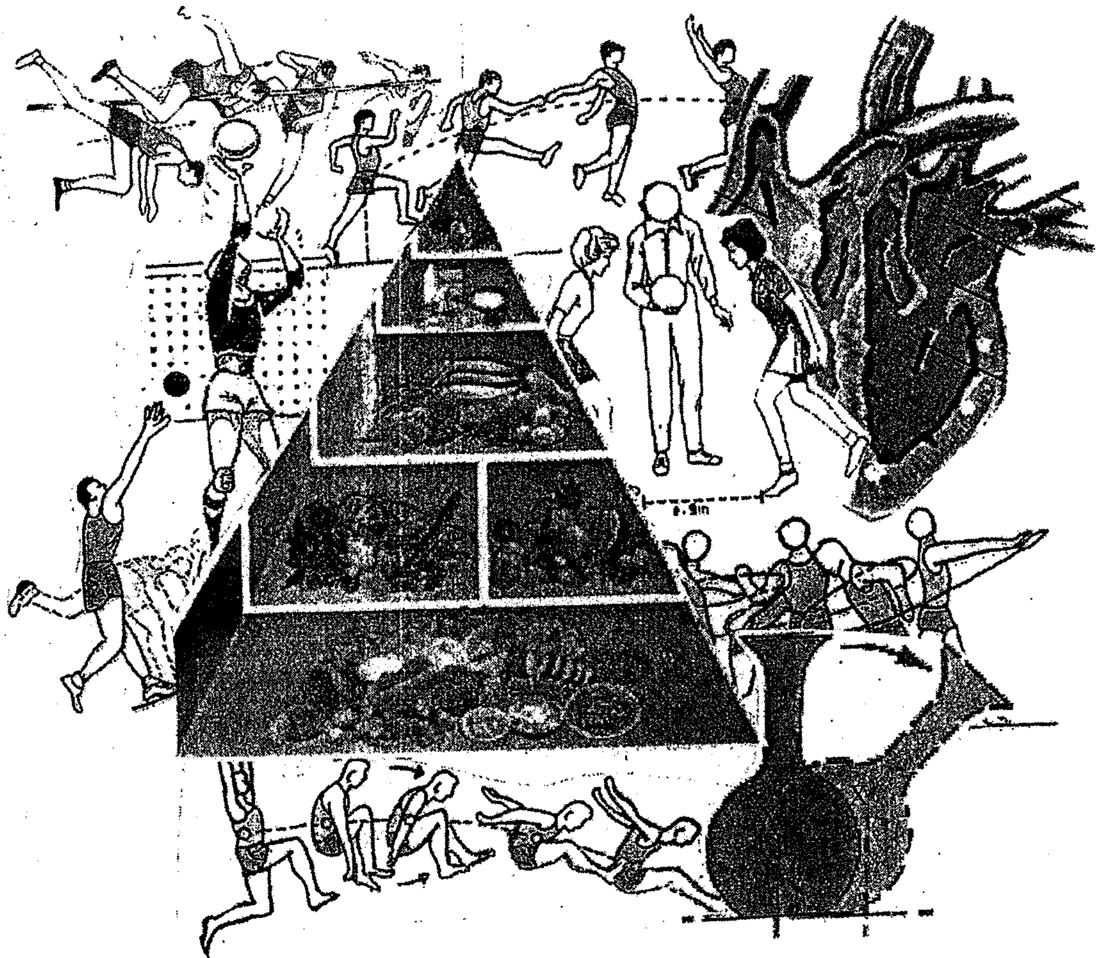


ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2018

86 - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය



මෙය උත්තරපත්‍ර පරීක්ෂකවරුන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා සකස් කෙරිණි.
ප්‍රධාන පරීක්ෂක රැස්වීමේ දී ඉදිරිපත්වන අදහස් අනුව මෙහි වෙනස්කම් කරනු ලැබේ.

අවසන් සංශෝධන ඇතුළත් කළ යුතුව ඇත.

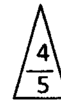
අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2018
උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ පොදු ශිල්පීය ක්‍රම

උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ හා ලකුණු ලැයිස්තුවල ලකුණු සටහන් කිරීමේ සම්මත ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතුවේ. ඒ සඳහා පහත පරිදි කටයුතු කරන්න.

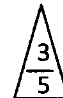
1. උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමට රතුපාට බෝල් පොයින්ට් පෑනක් පාවිච්චි කරන්න.
2. සෑම උත්තරපත්‍රයකම මුල් පිටුවේ සහකාර පරීක්ෂක සංකේත අංකය සටහන් කරන්න. ඉලක්කම් ලිවීමේදී **පැහැදිලි ඉලක්කමෙන්** ලියන්න.
3. ඉලක්කම් ලිවීමේදී වැරදුණු අවස්ථාවක් වේ නම් එය පැහැදිලිව තනි ඉරකින් කපා හැර නැවත ලියා අත්සන යොදන්න.
4. එක් එක් ප්‍රශ්නයේ අනු කොටස්වල පිළිතුරු සඳහා හිමි ලකුණු ඒ ඒ කොටස අවසානයේ △ ක් තුළ ලියා දක්වන්න. අවසාන ලකුණු ප්‍රශ්න අංකයත් සමග □ ක් තුළ, භාග සංඛ්‍යාවක් ලෙස ඇතුළත් කරන්න. ලකුණු සටහන් කිරීම සඳහා පරීක්ෂකවරයාගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ඇති තීරුව භාවිත කරන්න.

උදාහරණ : ප්‍රශ්න අංක 03

(i) ....
....
.... √



(ii) ....
....
.... √



(iii) ....
....
.... √



(03) (i) $\frac{4}{5}$ + (ii) $\frac{3}{5}$ + (iii) $\frac{3}{5}$ = $\boxed{\frac{10}{15}}$

බහුවරණ උත්තරපත්‍ර : (කවුළු පත්‍රය)

01. ලකුණු දීමේ පටිපාටිය අනුව නිවැරදි වරණ කවුළු පත්‍රයේ සටහන් කරන්න. එසේ ලකුණු කළ කවුළු බ්ලේඩ් තලයකින් කපා ඉවත් කරන්න. කවුළු පත්‍රය උත්තරපත්‍රය මත නිවැරදිව තබා ගත හැකි වන පරිදි විභාග අංක කොටුව හා නිවැරදි පිළිතුරු ගණන දැක්වෙන කොටුව ද කපා ඉවත් කරන්න. හරි පිළිතුරු හා වැරදි පිළිතුරු ලකුණු කළ හැකි වන පරිදි එක් එක් වරණ පේළිය අවසානයේ හිස් තීරයක් ද කපා ඉවත් කරන්න. **කපා ගත් කවුළු පත්‍රය ප්‍රධාන පරීක්ෂකවරයා ලවා අත්සන් යොදා අනුමත කර ගන්න.**

02. අනතුරුව උත්තරපත්‍ර හොඳින් පරීක්ෂා කර බලන්න. කිසියම් ප්‍රශ්නයකට එක් පිළිතුරකට වඩා ලකුණු කර ඇත්නම් හෝ එකම පිළිතුරක්වත් ලකුණු කර නැත්නම් හෝ වරණ කැපී යන පරිදි ඉරක් අඳින්න. ඇතැම් විට අයදුම්කරුවන් විසින් මුලින් ලකුණු කර ඇති පිළිතුරක් මකා වෙනත් පිළිතුරක් ලකුණු කර තිබෙන්නට පුළුවන. එසේ මකන ලද අවස්ථාවකදී පැහැදිලිව මකා නොමැති නම් මකන ලද වරණය මත ද ඉරක් අඳින්න.

03. කවුළු පත්‍රය උත්තරපත්‍රය මත නිවැරදිව තබන්න. නිවැරදි පිළිතුර ✓ ලකුණකින් ද, වැරදි පිළිතුර 0 ලකුණකින් ද වරණ මත ලකුණු කරන්න. නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව ඒ ඒ වරණ තීරයට පහළින් ලියා දක්වන්න. අනතුරුව එම සංඛ්‍යා එකතු කර මුළු නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව අදාළ කොටුව තුළ ලියන්න. ලකුණු පරිවර්තනය කළ යුතු අවස්ථාවලදී පරිවර්තිත ලකුණු අදාළ කොටුව තුළ ලියන්න.

ව්‍යුහගත රචනා හා රචනා උත්තරපත්‍ර :

1. අයදුම්කරුවන් විසින් උත්තරපත්‍රයේ හිස්ව තබා ඇති පිටු හරහා රේඛාවක් ඇඳ කපා හරින්න. **වැරදි හෝ නුසුදුසු පිළිතුරු යටින් ඉරි අඳින්න. ලකුණු දිය හැකි ස්ථානවල හරි ලකුණු යෙදීමෙන් එය පෙන්වන්න.**

2. ලකුණු සටහන් කිරීමේදී ඕවර්ලන්ඩ් කඩදාසියේ දකුණු පස තීරය යොදා ගත යුතු වේ.

3. සෑම ප්‍රශ්නයකටම දෙන මුළු ලකුණු උත්තරපත්‍රයේ මුල් පිටුවේ ඇති අදාළ කොටුව තුළ ප්‍රශ්න අංකය ඉදිරියෙන් **අංක දෙකකින් ලියා දක්වන්න.** ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස් අනුව ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීම කළ යුතුවේ. සියලු ම උත්තර ලකුණු කර ලකුණු මුල් පිටුවේ සටහන් කරන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස්වලට පටහැනිව වැඩි ප්‍රශ්න ගණනකට පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් අඩු ලකුණු සහිත පිළිතුරු කපා ඉවත් කරන්න.

4. පරීක්ෂාකාරීව මුළු ලකුණු ගණන එකතු කොට මුල් පිටුවේ නියමිත ස්ථානයේ ලියන්න. උත්තරපත්‍රයේ සෑම උත්තරයකටම දී ඇති ලකුණු ගණන උත්තරපත්‍රයේ පිටු පෙරළමින් නැවත එකතු කරන්න. එම ලකුණ ඔබ විසින් මුල් පිටුවේ එකතුව ලෙස සටහන් කර ඇති මුළු ලකුණට සමාන දැයි නැවත පරීක්ෂා කර බලන්න.

ලකුණු ලැයිස්තු සකස් කිරීම :

මෙවර එක් පත්‍රයක් පමණක් ඇති විෂයන් හැර ඉතිරි සියලු ම විෂයන්හි අවසාන ලකුණු ඇගයීම් මණ්ඩලය තුළදී ගණනය කරනු නොලැබේ. එබැවින් එක් එක් පත්‍රයට අදාළ අවසාන ලකුණු වෙන වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවලට ඇතුළත් කළ යුතු ය. I පත්‍රයට අදාළ ලකුණු ලකුණු ලැයිස්තුවේ "I වන පත්‍රය" තීරුවේ **ඇතුළත් කර අකුරෙන් ද ලියන්න.** අදාළ විස්තර ලකුණු ඇතුළත් කර "II වන පත්‍රය" තීරුවේ II පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු ඇතුළත් කරන්න. 43 චිත්‍ර විෂයයේ I, II හා III පත්‍රවලට අදාළ ලකුණු වෙන වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවල ඇතුළත් කර **අකුරෙන් ද ලිවිය යුතු වේ.**

21 - සිංහල භාෂාව හා සාහිත්‍යය, 22 - දෙමළ භාෂාව හා සාහිත්‍යය යන විෂයන්හි I පත්‍රයේ ලකුණු ඇතුළත් කර අකුරෙන් ලිවිය යුතු ය. II හා III පත්‍රවල විස්තර ලකුණු ඇතුළත් කර ඒ ඒ පත්‍රයේ මුළු ලකුණු අදාළ තීරුවේ ඇතුළත් කළ යුතු ය.

සැ.යු :- සෑම විටම එක් එක් පත්‍රයට අදාළ මුළු ලකුණු පූර්ණ සංඛ්‍යාවක් ලෙස I වන පත්‍රය II වන පත්‍රය හෝ III වන පත්‍රය තීරුවේ ඇතුළත් කළ යුතු ය. කිසිඳු අවස්ථාවක පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු දශම සංඛ්‍යාවකින් නොතැබිය යුතු ය.

***

01. 86 - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයේ ලකුණු ප්‍රදානය කිරීම පිළිබඳ සාරාංශය

1.1. මෙම විෂයය සඳහා ලකුණු 100 ක් හිමිවේ.

1.2 මෙම විෂයයට අදාළ ව ප්‍රශ්න පත්‍ර දෙකක් ඇත.

1.3 I පත්‍රය බහුවරණ ප්‍රශ්න 40 කින් සමන්විතය.

1.4
- ▲ II පත්‍රය ව්‍යුහගත හා සරල රචනාමය ප්‍රශ්න හතකින් සමන්විතය.
- ▲ පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ.
- ▲ II පත්‍රය, I සහ II කොටස් වශයෙන් කොටස් දෙකකින් යුක්තවන අතර, අවම වශයෙන් එක් කොටසකින් ප්‍රශ්න දෙක බැගින් තෝරා ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සැපයීමට සැළසුම් කර ඇත.

1.5 I පත්‍රය සඳහා එක් නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් ලකුණු 40 කි.

1.6 II පත්‍රය සඳහා පිරිනමන මුළු ලකුණු ප්‍රමාණය 60 කි.

- ★ පළමු ප්‍රශ්නය සඳහා ලකුණු 20 කි. (2 x 10)
- ★ අනෙකුත් ප්‍රශ්න හතර සඳහා ලකුණු 40 කි. (4 x 10)
- ★ අවසාන ලකුණු ගණනය කළ යුත්තේ I හා II වන පත්‍ර වලින් ලබාගත් මුළු ලකුණු එකතුවෙනි.

02. I පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ පිළිබඳ හැඳින්වීම

2.1 සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශ, ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ පරිශීලනය කිරීමෙන් මෙම කොටසට ඇතුළත් ප්‍රශ්න 40 ක් සකස් කර ඇත. ශිෂ්‍යයාගේ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය, විශ්ලේෂණය, සංස්ලේෂණය හා ඇගයීම පිළිබඳ ව විශේෂ අවධානය යොමුකර ඇති අතර, නව අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ ක්‍රියාවලියට අදාළ නිපුණතා ශිෂ්‍යයා තුළ කොතෙක් දුරට ජනිත කර ඇත්ද සොයා බැලීම මෙයින් අපේක්ෂිතය.

2.2 I පත්‍රය ලකුණු කිරීම සඳහා උපදෙස් හා ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

2.2.1 මෙම කොටසේ එක් ප්‍රශ්නයකට දී ඇති නිවැරදි හෝ වඩාත් සුදුසු වරණය සඳහා ලකුණු 01 බැගින් පිරිනැමිය යුතුයි.

2.2.2 එක් එක් ප්‍රශ්නයේ වරණ එකකට වඩා තෝරා ඇති විට දී එයට ලකුණු පිරිනැමීම නොකළ යුතුයි.

86 | S | I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2018 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2018 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2018

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

2018.12.07 / 0830 - 1140

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේදී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

සැලකිය යුතුයි :

(i) **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
(ii) අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරන්න.
(iii) **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**
(iv) එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස, දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. සැම දෙනාගේම දුකෙහිදී සහ සැපෙහිදී හදවතින්ම පිහිට වන රහිනි, සුහදශීලිව සියල්ලන් ඇසුරු කරන ශිෂ්‍යාවකි. මේ අනුව රහිනි,
(1) පූර්ණ සෞඛ්‍යයෙන් යුතු වේ.
(2) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය උදෙසා දායක වේ.
(3) පූර්ණ පෞරුෂයකින් යුතු වේ.
(4) යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා හා අනුවේදන ගුණයෙන් යුතු වේ.

● 'සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් කිරීම' සඳහා තරුයාය විදුහලේ විදුහල්පති ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයක් පහත A, B, C, D සහ E යන වගන්තිවලින් දක්වා ඇත. ඒ ඇසුරෙන් අංක **2** සිට **4** තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
A - පාසල තුළට පොලිතීන් ගෙන ඒම සම්පූර්ණයෙන් තහනම් කිරීම
B - දෙමාපියන් හා ගම්වාසීන්ගේ සහාය ඇතිව පාසල තුළ ඩෙංගු මර්දනය සඳහා ශ්‍රමදානයක් පැවැත්වීම
C - පාසල් ආපනශාලාවේ ක්ෂණික ආහාර (instant food), නිශ්ඵල ආහාර (junk food) හා කාබනීකෘත බීම වර්ග (carbonated drinks) විකිණීම තහනම් කිරීම
D - සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් (MOH) පාසල් වෛද්‍ය පරීක්ෂණය ක්‍රියාත්මක කිරීම
E - ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි පහසුකම් සැපයීම

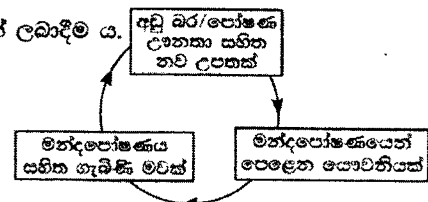
2. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය (Health Promotion) සඳහා මෙම විදුහල්පති ගෙන ඇති ප්‍රතිපත්ති දක්වා ඇති ප්‍රකාශය/ප්‍රකාශ වන්නේ,
(1) A ය. (2) A හා C ය. (3) B හා C ය. (4) C, D හා E ය.

3. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජා දායකත්වය ලබාගෙන ඇති බව දක්වන්නේ,
(1) A හා E ප්‍රකාශ මගිනි. (2) B හා D ප්‍රකාශ මගිනි.
(3) C හා D ප්‍රකාශ මගිනි. (4) B ප්‍රකාශය මගිනි.

4. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සේවා ලබාගැනීම සහ හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීමට ක්‍රියාකර ඇති බව දක්වා ඇති ප්‍රකාශ වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) B හා C ය. (3) B හා D ය. (4) D හා E ය.

5. නිරෝගී බිළිඳෙකුට ආහාර ලබාදීමේදී මවක් විසින් **නොකළ** යුත්තේ,
(1) පළමු මාස හය ඇතුළත ළදරුවාට අවශ්‍ය සැම විටම, මව්කිරි ලබාදීම ය.
(2) පළමු මාස හය සම්පූර්ණ වූ විට අමතර ආහාර ලබාදීම ආරම්භ කිරීම ය.
(3) පළමු වසර තුළ ලුණු සහ සීනි සහිත ආහාර දීම අවම කිරීම ය.
(4) දිනකට ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනට අමතරව කෙටි ආහාර වේල් තුනක් ලබාදීම ය.

6. මෙහි දැක්වෙන රූපසටහන මගින් පෙන්නුම් කෙරෙන්නේ,
(1) පෝෂණ ඌනතාව කෙරෙහි බලපාන සාධකයි.
(2) පෝෂණ ඌනතාවේ විෂම චක්‍රයයි.
(3) පෝෂණ ඌනතාවක ප්‍රතිඵලයි.
(4) ක්ෂුද්‍ර පෝෂණ ඌනතා චක්‍රයයි.



● විවිධ ජීවන අවධිවල පසුවන පුද්ගලයින් කිහිපදෙනකුගේ අවශ්‍යතා කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ප්‍රශ්න අංක **7** සහ **8** ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා මෙම තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.

පුද්ගලයින්	අවශ්‍යතා
A	උසස් අධ්‍යාපනයක් ලැබීමට හා උගත්කමට සරිලන රැකියාවක නිරත වීමට කැමති ය.
B	විවිධ ආදායම් මාර්ග කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි. පවුලේ කටයුතු පිළිබඳ උනන්දු වේ.
C	ආගමික කටයුතුවලට නැඹුරු වේ. අන් අය විසින් පිළිගනු ලැබීමට හා ආදරය ලැබීමට කැමැත්තක් දක්වයි.
D	සමවයස් මිතුරන්ගේ ඇසුර ප්‍රිය කරයි. විරුද්ධ ලිංගිකයින් පිළිබඳ උනන්දු වේ.

7. මෙම පුද්ගලයින් අතුරෙන් 11 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ප්‍රවීන් විය හැක්කේ,
(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

8. ප්‍රවීන්ගේ සීයා වන්නේ,
(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

● පහත තොරතුරු ඇසුරෙන් අංක **9** සිට **11** තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
පෝෂණ ඌනතා රෝගවලින් පෙළෙන M, N හා O යන පුද්ගලයින්ගේ ප්‍රධාන ආහාර වේල් සඳහා එක් කිරීමට, පෝෂණවේදියකු විසින් අනුමත කරන ලද ආහාර වර්ග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

M - මුහුදු පැළෑටි, මුහුදු මාළු, අයඩීන් සහිත ලුණු (iodized salt)
N - තද කොළ පාට එළවළු, පලා වර්ග, කහ පාට පලතුරු, සත්ව තෙල්
O - හාල්මැස්සන්, කුඩා මාළු, කිරි සහ කිරි ආහාර

9. ගලගණ්ඩයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයා/පුද්ගලයින් වන්නේ,
(1) M හා N ය. (2) N හා O ය. (3) M ය. (4) O ය.

10. අස්ථි බිඳීයාම්වලට ලක් වී ඇතැයි අනුමාන කළ හැක්කේ,
(1) M ය. (2) N ය. (3) O ය. (4) M, N සහ O ය.

11. ඇසේ බිටෝ ලප ඇත්තේ,
(1) M හා O ගේ ය. (2) N හා O ගේ ය. (3) N ගේ ය. (4) O ගේ ය.

12. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇත්තේ,
(1) ගැබිණි මවට, කිරිදෙන මවට, ගුරුවරියට හා ගෘහණියට ය.
(2) ක්‍රීඩකයාට, ගැබිණි මවට, ගෘහණියට හා රෝගියාට ය.
(3) රෝගියාට, ගැබිණි මවට, කිරිදෙන මවට හා ගුරුවරියට ය.
(4) ගැබිණි මවට, කිරිදෙන මවට, රෝගියාට හා ක්‍රීඩකයාට ය.

13. කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ඉසව්වට සහභාගී වන ක්‍රීඩකයකුගේ බාහුවට පුළුල් පරාසයක චලනය කිරීමේ හැකියාව ලැබී ඇත්තේ,
(1) ප්‍රගණ්ඩාස්ථිය දික්ව, ශක්තිමත්ව පිහිටා ඇති නිසා ය.
(2) අංශඵලකය ශක්තිමත්ව පිහිටා ඇති නිසා ය.
(3) ප්‍රගණ්ඩාස්ථිය හා අංශඵලකය අතර ගෝල කුහර සන්ධියක් තිබීම නිසා ය.
(4) ද්විශිර්ෂ පේශිය හා ත්‍රිශිර්ෂ පේශිය ශක්තිමත්ව පිහිටා තිබීම නිසා ය.

14. අපද්‍රව්‍යයක් වශයෙන් නිපදවෙන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව ප්‍රශ්වාසයේදී .... මගින් බැහැර කරන අතර නයිට්‍රජනීය අපද්‍රව්‍ය වන ඇමෝනියා, යූරියා සහ යූරික් අම්ලය වැනි දෑ .... මගින් බැහැර කෙරේ.
ඉහත සඳහන් වැකියේ හිස්තැන් පිරවීමට වඩාත් සුදුසු පද පිළිවෙළින් දැක්වෙන පිළිතුර තෝරන්න.
(1) බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය හා ශ්වසන පද්ධතිය
(2) ශ්වසන පද්ධතිය හා බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය
(3) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය හා බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය
(4) ශ්වසන පද්ධතිය හා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය

15. ආහාර ගිලින විට ස්වරාලය වසනු ලබන උපාංගය කුමක් ද ?
(1) ශ්වාසනාලය (2) ග්‍රසනිකාව (3) අපිජිහ්විකාව (4) ප්ලූරාව

16. කෘශ භාවයෙන් පෙළෙන රාමා, ගම්වාසීන් සමග නිතර අඩදබර කර ගනියි. ඔහු ආගම දහමට ලැදි ය. රාමාගේ යහපැවැත්මට බාධාවක් වී ඇත්තේ
(1) කායික, මානසික හා සමාජයීය ක්ෂේත්‍ර වේ.
(2) මානසික, ආධ්‍යාත්මික හා සමාජයීය ක්ෂේත්‍ර වේ.
(3) කායික, ආධ්‍යාත්මික හා මානසික ක්ෂේත්‍ර වේ.
(4) කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍ර වේ.

17. රාමා, රනා සහ රිසූ යන අයගේ ඉරියව් තුනක් පහත රූපවල දැක්වේ.


රාමා


රනා


රිසූ

රාමා, රනා සහ රිසූ යන තිදෙනාගේ ඉරියව් පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) රනාගේ ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර රාමා හා රිසූගේ ඉරියව් වැරදි ය.
(2) රිසූගේ ඉරියව්ව නිවැරදි වන අතර රාමා සහ රනාගේ ඉරියව් වැරදි ය.
(3) රනා සහ රිසූගේ ඉරියව් නිවැරදි වන අතර රාමාගේ ඉරියව්ව වැරදි ය.
(4) රාමා, රනා සහ රිසූගේ ඉරියව් නිවැරදි ය.

18. ආසාදිතයකුගේ රුධිරය, ලිංගික තරල හා මව්කිරි ආදියේ ජීවත්විය හැකි මට සාමාන්‍ය පරිසරයේ ජීවත් විය නොහැකි ය. මා මගින් ආසාදනය වන රෝග තත්ත්වය වන්නේ,
(1) සුදු බිංදුම (Gonorrhoea) ය. (2) ක්ලැමීඩියා (Chlamydia) ය.
(3) උපදංශය (Syphilis) ය. (4) ඒඩ්ස් (AIDS) ය.

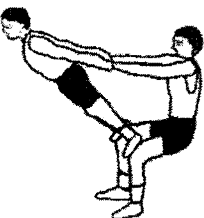
● පහත සඳහන් A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක **19** සහ **20** ට පිළිතුරු සපයන්න.

A – [මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් හා දුම්පානයෙන් වැළකීම / හෘද රෝගවලට භාජනය වීම හා ලිංගික බෙලහීනතාවට පත්වීමේ අවදානම ඇති වීම]
B – [වගකීමෙන් හා විචාරශීලී චින්තනයෙන් යුතුව තීරණ ගැනීම / සාර්ථක ලෙස අභියෝග ජයගැනීමට හැකි වීම]
C – [අධ්‍යාපනය, තරගකාරී හා විභාග කේන්ද්‍රීය වීම / ශිෂ්‍යයින්ට මානසික ආතතිය ඇති වීම]
D – [නිශ්ඵල ආහාර හා කාබනීකෘත පැණි බීම පරිභෝජනය සීමා කිරීම / ස්ථූලතාව ඇති වීම]

19. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) A හා D ය. (3) B හා C ය. (4) C හා D ය.

20. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **අඩුවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) A හා C ය. (3) A හා D ය. (4) B හා C ය.

21.



රූපයේ දැක්වෙන ජිම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම සඳහා **වඩාත් ම** වැදගත් වන යෝග්‍යතා සාධකය වන්නේ,
(1) උළැඟිතාවයි. (Agility)
(2) වේගයයි. (Speed)
(3) සමබරතාවයි. (Balance)
(4) ප්‍රතික්‍රියා වේගයයි. (Reaction Speed)

22. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක් සංවිධානයේදී ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් සිසුන් හා එක්ව සිදු කරයි.
● සැලසුමක් සකස් කිරීම ● තරුපන්ති පිළිබඳ සිසුන් දැනුවත් කිරීම
● මාර්ග සිතියම සැකසීම ● මාලිමාව භාවිතය
ගුරුතුමා සහ සිසුන් සැරසෙන්නේ,
(1) කඳු තරණයට ය. (2) පා ගමනකට ය.
(3) පා පැදි සවාරියකට ය. (4) වන ගවේෂණයකට ය.

23. පැරණි ඔලිම්පික් තරගවලදී ජයගන්නා ජයග්‍රාහකයින්ට ත්‍යාග ලෙස පිරිනමන ලද්දේ,
(1) තඹ පදක්කම් ය. (2) කුසලාන ය.
(3) මල් කළඹ සහ පදක්කම් ය. (4) ඔලිව් අතු ය.

24. පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ සලකා බලන්න.
A - සිරුර, දිගු කාලීනව ක්‍රියාකාරීව පවත්වා ගත හැකි වේ.
B - ක්‍රීඩකයා ක්‍රීඩා තහනමට ලක් වේ.
C - ක්‍රීඩකයා ලැබූ ජයග්‍රහණ අහිමි වේ.
D - ක්‍රීඩකයා නියෝජනය කරන රට අපකීර්තියට පත් වේ.
ඉහත ප්‍රකාශ අතුරෙන් ක්‍රීඩකයකු/ක්‍රීඩිකාවක තහනම් උත්තේජක භාවිතය හේතුවෙන් ලබන ප්‍රතිඵල වන්නේ,
(1) A හා B ය. (2) A හා D ය. (3) A, B හා C ය. (4) B, C හා D ය.

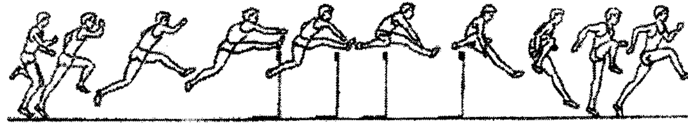
25. අප විසින් පහත සඳහන් අරමුණු ඉටු කර ගැනීම සඳහා පාසල තුළ ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනක් සංවිධානය කරන ලදී.

- සෑම සිසුවෙකුට ම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සහභාගී වීමට අවස්ථාව ලබාදීම
- සාමූහිකත්වය වර්ධනය කිරීම
- සිසුන්ගේ ක්‍රීඩක දක්ෂතා ඇගයීම
- ජය පරාජය යථාර්තවාදීව පිළිගැනීමට හැකියාව ඇති කිරීම

අප සංවිධානය කළ වැඩසටහන

(1) ශරීර සුවතා වැඩසටහන වේ. (2) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය වේ.
(3) සුහද වොලිබෝල් තරගාවලිය වේ. (4) වර්ණ ප්‍රදාන උත්සවය වේ.

26. රූපයේ දැක්වෙන්නේ,



(1) රිටි පැනීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකමකි. (2) උස පැනීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකමකි.
(3) තුන් පිම්මෙහි පුහුණු ක්‍රියාකාරකමකි. (4) කඩුලු මතින් දිවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවස්ථා ය.

27. රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩිකාවන් නිරත වන්නේ,



(1) යගුලිය ග්‍රහණය කිරීමට හුරුවීමේ ක්‍රියාකාරකමක ය.
(2) ක්‍රිකට් පන්දුව යැවීමට හුරුවීමේ ක්‍රියාකාරකමක ය.
(3) පැසි පන්දුව (basket ball) විදීමට හුරුවීමේ ක්‍රියාකාරකමක ය.
(4) නෙට්බෝලය විදීමට හුරුවීමේ ක්‍රියාකාරකමක ය.

- විසිකිරීමේ ඉසව් සඳහා සහභාගි වන අංක 18, 24 සහ 35 යන ක්‍රීඩකයන්ගේ ක්‍රීඩා අවස්ථා කිහිපයක් පහත රූපවල දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **28** සහ **29** ට පිළිතුරු සපයන්න.


18


24


35

28. මෙම ක්‍රීඩකයන්ගෙන් පෙරි ඕ'බ්‍රයන් (Parry O'Brien) ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිත කළ හැකි ක්‍රීඩකයා/ක්‍රීඩකයන්ගේ අංකය/අංක වන්නේ,

(1) 18 ය. (2) 18 හා 35 ය. (3) 24 හා 35 ය. (4) 35 ය.

29. තම ඉසව්වේදී ධාවන මාර්ගයක් (ධාවන පථයක්) භාවිත කරන ක්‍රීඩකයා/ක්‍රීඩකයන්ගේ අංකය/අංක වන්නේ,

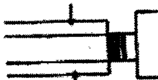
(1) 24 ය. (2) 18 හා 35 ය. (3) 24 හා 35 ය. (4) 35 ය.

30. උස පැනීමේ ඉසව්වක හරස් දණ්ඩ තරණයට පෙර (bar clearance) අංක 50 ක්‍රීඩක තනි පාදයෙන් නික්මීම (ඉල්පීම - take-off) කළ අතර අංක 43 ක්‍රීඩක පාද දෙකෙන්ම නික්මීම කරන ලදී. මේ අනුව නිගමනය කළ හැක්කේ,

(1) අංක 50 ක්‍රීඩකගේ පැනීම සාර්ථක පැනීමක් බව ය.
(2) අංක 43 ක්‍රීඩකගේ පැනීම සාර්ථක පැනීමක් බව ය.
(3) ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනාගේම පැනීම් සාර්ථක පැනීම් බව ය.
(4) ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනාගේම පැනීම් අසාර්ථක පැනීම් බව ය.

- ප්‍රශ්න අංක **31** හා **32** ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත දැක්වෙන A, B, C සහ D යන ක්‍රීඩාපිටිවල දළ රූපසටහන් උපයෝගි කරගන්න.


A


B


C


D

31. ක්‍රීඩකයින් තම ඉසව්ව සඳහා උපකරණයක් භාවිතයෙන් තොරව ක්‍රියාත්මක කරන ඉසව් පැවැත්වෙන ක්‍රීඩාපිටිය/ක්‍රීඩාපිටි වන්නේ,

(1) A ය. (2) B ය. (3) A හා B ය. (4) C හා D ය.

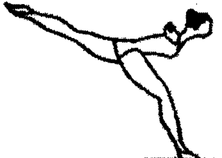
32. තම ප්‍රයත්නයෙන් පසු ක්‍රීඩකයා පිටියේ පිටුපස භාගයෙන් පිටවිය යුතු ක්‍රීඩාපිටිය

(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

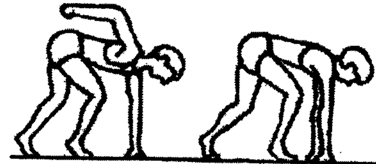
33. මීටර් 100 දිවීමේ ඉසව්වට සහභාගී වන ධාවකයෙක් ආරම්භක නිලධාරීගේ වෙඩි හඬ ඇසුණු වහාම තම පාදය මගින් ආරම්භක පුවරුව (starting block) මත බලයක් යොදයි. එවිට ධාවකයා ඉදිරියට තල්ලු වේ. මෙයට හේතුව,

(1) ධාවකයා පුවරුව මත යොදන බලයේ ප්‍රතික්‍රියා බලය ධාවකයාගේ සිරුර මත යෙදවීම ය.
(2) ධාවකයා පුවරුව මත වඩා වැඩි බලයක් යෙදවීම ය.
(3) පොළොවෙන් ධාවකයාගේ සිරුර මත ප්‍රතික්‍රියා බලයක් යෙදවීම ය.
(4) ධාවකයාගේ ප්‍රතික්‍රියා වේගය වර්ධනය වී තිබීම ය.

34. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධව දෙන ලද වගන්ති අතුරෙන් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.
ප්‍රකාශය - පොළොව මත තබා ඇති කි.ග්‍රෑම් 4 ක යගුලියක් පාදයෙන් තල්ලු කිරීමට වඩා කි.ග්‍රෑම් 6 ක යගුලියක් පාදයෙන් තල්ලු කිරීම අපහසු ය.
හේතුව - කි.ග්‍රෑම් 6 ක යගුලියේ අවස්ථිතිය කි.ග්‍රෑම් 4 ක යගුලියේ අවස්ථිතියට වඩා වැඩි ය.
(1) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය ය. (2) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය ය.
(3) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය ය. (4) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය ය.

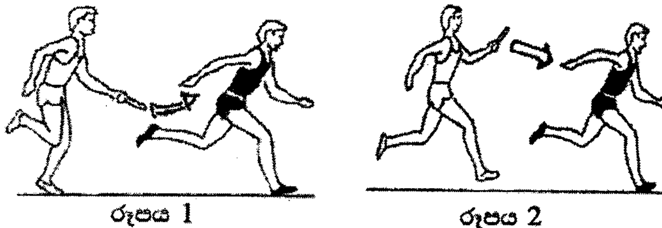
35. 
රූපයේ දැක්වෙන මෙම ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩිකාවගේ පොළොව මත ස්පර්ශ වී ඇති පාදය ක්‍රියා කරන්නේ,
(1) පළමුවන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(2) දෙවන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(3) තෙවන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(4) පළමුවන සහ දෙවන වර්ගයේ ලීවර ලෙස ය.

36. කිසියම් ශිල්පීය ක්‍රමයක් පුහුණුවේදී රූපයේ දැක්වෙන පරිදි අපි එක් අතක් හෝ දෑතම හෝ සිරුරට ඉදිරියෙන් පොළොවෙහි තබා ගෙන සිටිමින් සංඥාවට අනුව වේගයෙන් ඉදිරියට දිව්වෙමු. අපි පුහුණු වූයේ,



(1) හිටි ඇරඹුමයි. (standing start)
(2) කුදු ඇරඹුමයි. (crouch start)
(3) දිවීමේ ශිල්ප ක්‍රමයයි.
(4) යෝග්‍යතා වර්ධන ව්‍යායාමයි.

37. යෂ්ටි මාරු කිරීමේ ක්‍රම දෙකක් පහත රූපයේ දැක්වේ.



රූපය 1 රූපය 2

මෙම රූපවලට අදාළව පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) රූපය 1 හි ඉහළ සිට පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබාගැනීම (down sweep technique) සහ රූපය 2 හි පහළ සිට ඉහළට යොමුවන සේ යෂ්ටිය ලබාගැනීම (up sweep technique) දැක්වේ.
(2) රූපය 1 හි පහළ සිට ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබාගැනීම සහ රූපය 2 හි ඉහළ සිට පහළට යොමුවන සේ යෂ්ටිය ලබාගැනීම දැක්වේ.
(3) රූපය 1 හි ඉහළ සිට පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබාගැනීම සහ රූපය 2 හි මිශ්‍ර මාරුව දැක්වේ.
(4) රූපය 1 හි පහළ සිට ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබාගැනීම සහ රූපය 2 හි මිශ්‍ර මාරුව දැක්වේ.

- පහත සඳහන් P, Q, R, S යන සිද්ධි යුගල අධ්‍යයනය කොට ප්‍රශ්න අංක **38** සහ **39** ට පිළිතුරු සපයන්න.

P – [ක්‍රීඩා නීති රීති අනුගමනය කිරීම
  සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීමේ හැකියාව ඇති වීම

Q – [ක්‍රීඩකයකුගේ ආධාරක පතුල විශාල වීම
  ක්‍රීඩකයාගේ සමබරතාව පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව

R – [ප්‍රමාණවත් පරිදි ව්‍යායාමයේ යෙදීම හා විවේකය ලබාගැනීම
  පේශී පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා පැමිණවීම

S – [කෙටිදුර ධාවකයකුගේ ප්‍රතික්‍රියා වේගය (reaction speed) අඩු වීම
  කෙටිදුර ධාවන තරග ජය ගැනීමේ හැකියාව ඇති වීම

38. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) P හා Q ය. (2) Q හා R ය. (3) R හා S ය. (4) P හා S ය.

39. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **අඩුවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල වන්නේ,
(1) P හා Q ය. (2) Q හා R ය. (3) R හා S ය. (4) P හා S ය.

40. 2018 ජූලි මස රුසියාවේදී පැවැත් වූ ලෝක කුසලාන පාපන්දු තරගාවලියේ ශූරතාවය දිනාගත් රට
(1) ජර්මනියයි. (2) ප්‍රංශයයි. (3) ක්‍රොඒෂියාවයි. (4) බෙල්ජියමයි.

* *

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2018
க.பொ.த (சா.தர)ப் பரீட்சை - 2018

විෂයය අංකය பாட இலக்கம்	86	විෂයය பாடம்	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

I පත්‍රය - පිළිතුරු
I பத்திரம் - விடைகள்

ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.
01.	4	11.	3	21.	3	31.	3
02.	2	12.	4	22.	4	32.	3
03.	4	13.	3	23.	4	33.	1
04.	4	14.	2	24.	4	34.	1
05.	4	15.	3	25.	2	35.	2
06.	2	16.	1	26.	4	36.	2
07.	4	17.	3	27.	1	37.	2
08.	3	18.	4	28.	4	38.	1
09.	3	19.	3	29.	1	39.	3
10.	3	20.	3	30.	1	40.	2

විශේෂ උපදෙස් / விசேட அறிவுறுத்தல் } එක් පිළිතුරකට ලකුණු / ஒரு சரியான விடைக்கு **01** බැගින් / புள்ளி வீதம்

මුළු ලකුණු / மொத்தப் புள்ளிகள் **01 × 40 = 40**

පහත නිදසුනෙහි දැක්වෙන පරිදි බහුවරණ උත්තරපත්‍රයේ අවසාන තීරුවේ ලකුණු ඇතුළත් කරන්න.
கீழ் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் உதாரணத்திற்கு அமைய பல்தேர்வு வினாக்களுக்குரிய புள்ளிகளை பல்தேர்வு வினாப்பத்திரத்தின் இறுதியில் பதிக.

නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව / சரியான விடைகளின் தொகை: 25 / 40

I පත්‍රයේ මුළු ලකුණු / பத்திரம் I இன் மொத்தப்புள்ளி: 25 / 40

03. II පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ පිළිබඳ හැඳින්වීම

3.1 සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශ, ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ පරිශීලනය කිරීමෙන් මෙම කොටසට ඇතුළත් ප්‍රශ්න හත සකස් කර ඇත. මෙහිදී ශිෂ්‍යයාගේ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය, විශ්ලේෂණය, සංස්ලේෂණය හා ඇගයීම පිළිබඳ ව විශේෂ අවධානය යොමුකර ඇති අතර, නව අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ ක්‍රියාවලියට අදාළ නිපුණතා ශිෂ්‍යයා තුළ කොතෙක් දුරට ජනිත කර ඇත්ද සොයා බැලීම මෙයින් බලාපොරොත්තු වේ.

3.2 II පත්‍රය ලකුණු කිරීම සඳහා උපදෙස් හා ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

3.2.1 II පත්‍රය සඳහා ලකුණු 60 ක් හිමි වේ.

3.2.2 මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය I වන කොටස හා II වන කොටස වශයෙන් කොටස් දෙකකින් සමන්විතය. පළමුවැනි ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. එය කෙටි ප්‍රශ්න 10 කින් සමන්විතය. I වන හා II වන කොටස්වල එක් කොටසකට ප්‍රශ්න තුන බැගින් කොටස් දෙකකට ප්‍රශ්න හයක් වෙන්කර ඇත. එක් කොටසකින් අවම වශයෙන් ප්‍රශ්න දෙකක් තෝරා ගතයුතු අතර, ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සැපයීමට උදෙස් දී ඇත.

3.2.3 අනිවාර්ය ප්‍රශ්නය හැරුනු විට I වන හා II වන කොටස් වල ඇතුළත් ප්‍රශ්න වලින් එක් ප්‍රශ්නයකට අයත් පිළිතුරු සඳහා සපයා දිය හැකි උපරිම ලකුණු ප්‍රමාණය 10 ක් වන අතර, එය බෙදී යන ආකාරය ලකුණු දීමේ පටිපාටියේ පැහැදිලි කර ඇත. එයට අමතර ව ප්‍රධාන පරීක්ෂක රැස්වීමේ දී දෙනු ලබන උපදෙස් හා සංශෝධන මෙයට ඇතුළත් කරගත යුතුයි.

දෙවන ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පිළිතුරු සඳහා ලකුණු බෙදී යන ආකාරය

ප්‍රශ්න අංකය	කොටස	ලකුණු	ප්‍රශ්න අංකය	කොටස	ලකුණු
01.	i	02	05.	i	02
	ii	02		ii	03
	iii	02		iii	05
	iv	02			**ලකුණු 10 යි**
	v	02			
	vi	02	06.	i	02
	vii	02		ii	03
	viii	02		iii	05
	ix	02			**ලකුණු 10 යි**
	x	02			
		ලකුණු 20 යි	07A.		
02.	i	02		i	02
	ii	03		ii	03
	iii	05		iii	05
					ලකුණු 10 යි
		ලකුණු 10 යි			
03.	i	02			
	ii	03	07B	i	02
	iii	05		ii	03
				iii	05
		ලකුණු 10 යි			**ලකුණු 10 යි**
04.	i	02	07C		
	ii	02			
	iii	02		i	02
	iv	02		ii	03
	v	02		iii	05
		ලකුණු 10 යි			**ලකුණු 10 යි**

පළමු පත්‍රයට ලකුණු 40 යි.

දෙවන පත්‍රයට ලකුණු 60 යි.

මුළු ලකුණු 100 යි.

අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගය - 2018
86 - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
II පත්‍රය

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

පළමු ප්‍රශ්නය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම අනිවාර්ය වේ.

I කොටසින් හා II කොටසින් ප්‍රශ්න දෙක බැගින් තෝරා ගෙන ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සපයන්න.

<u>ප්‍රශ්න අංකය 01</u>

අපේක්ෂණය : පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීමේ හැකියාව විමසා බැලීම

1. අපි මෙවර පාසලේ සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය සංවිධානය කිරීමේදී සිසුන්ගේ, සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනය වන ක්‍රියාකාරකම් සහ පෝෂණ තත්ත්වය නගා සිටුවීමට යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කළෙමු. එහි ප්‍රතිඵල අනුව පන්තිභාර ගුරුතුමියගේ අදහස වූයේ අපේ පන්තියේ ළමයින්ගේ BMI අගය හොඳ මට්ටමක පවතින බව ය. එදින, කොළ කැඳ, මුං කිරිබත් සහ කෙසෙල් ගෙඩි වලින් ප්‍රජාව අපට සංග්‍රහ කළහ. මෙම වැඩසටහනේදී සිසුන් විසින් පහත බැනරය ප්‍රදර්ශනය කරන ලදී.

> **නිශ්ඵල ආහාර වැඩිපුර ගැනීම බෝ නොවන රෝගවලට මග පාදයි !**

අප පාසලේ ඇති සීමිත සම්පත් උපයෝගී කර ගනිමින් සිසු කණ්ඩායම් හයක් අතර සුහද වොලිබෝල් තරගාවලියක් සවස් යාමයේ පවත්වන ලදී. එහිදී ක්‍රීඩකයින් නීති රීතිවලට අනුකූලව තරග කළ අතර ප්‍රේක්ෂක සිසුන් සාමකාමීව තරග නැරඹූහ. එහිදී එක් සිසුවෙක් ක්ලාන්ත විය. අපි සැවොම එක්ව ඔහුට නිසි ප්‍රථමාධාර දුනිමු. වැඩසටහන අවසන් කරන ලද්දේ ගිණිමැල සංදර්ශනයකිනි. අපි ප්‍රීතියෙන් සංදර්ශනයට සහභාගි වීමු.

(i) ගුරුතුමියගේ අදහස අනුව අප පන්තියේ ළමයින්ගේ BMI අගය තිබිය යුතු පරාසයෙහි වර්ණය සඳහන් කරන්න.

(ii) බැනරයේ සඳහන් පුරුද්ද හැර වෙනත් වැරදි ආහාර පුරුදු **දෙකක්** ලියන්න.

(iii) වැරදි ආහාර පුරුදු නිසා වැළඳිය හැකි, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය හා සෘජුවම සම්බන්ධ බෝ නොවන රෝග **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(iv) ප්‍රජාව විසින් සිසුන්ට සපයා දුන් ආහාරවල පෝෂ්‍යදායී ගුණය පිළිබඳ ඔබේ අදහස දක්වන්න.

(v) ක්ලාන්ත වූ සිසුවාට අනෙක් සිසුන් විසින් දෙන ලද ප්‍රථමාධාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.

(vi) ඉහත සඳහන් වැඩසටහන තුළ සිසුන්ගේ හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව (Cardio-Vascular Fitness) වර්ධනය වන පරිදි ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(vii) සවස් යාමයේ සිසු කණ්ඩායම් **හය** සහභාගිත්වයෙන් පවත්වන ලද වොලිබෝල් තරගාවලියේ තරග සටහන අඳින්න.

(viii) මෙම තරගාවලිය සාධාරණ තරග සංකල්පය (Fair Play) අනුව සිදු වූ බව දැක්වීමට සිද්ධිය ඇසුරෙන් උදාහරණ **දෙකක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

(ix) මෙවැනි වැඩසටහනක ගිණිමැලය සකස් කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු **දෙකක්** ලියන්න.

(x) මෙම වැඩසටහනේදී ධනාත්මක ලෙස, සිසුන්ගේ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය වූ අවස්ථා **දෙකක්** සඳහා උදාහරණ දෙන්න.

(ලකුණු 02 × 10 = 20 යි)

01 - අනිවාර්ය ප්‍රශ්නය

(i) කොළ පාට **ලකුණු 02 යි**

(ii)
- ක්ෂණික ආහාර ලබා ගැනීම
- ලුණු සහ සිනි අධික ආහාර ගැනීම
- ප්‍රධාන ආහාරයෙන් පසු තේ කෝපි ලබාගැනීම
- උදේ ආහාරය ඇතුළු ප්‍රධාන ආහාර වේල් ලබා ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම/ප්‍රමාද කිරීම
- ආහාර වේල් ගණන වැඩි කිරීම. .
- ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(iii)
- අධික රුධිර පීඩනය. (Hypertetion)
- රුධිරනාලවල කොලෙස්ටරෝල් තැන්පත් වීම
- හෘදයාබාධ (MyoÊrdianl Infraction)
- ආඝාතය (Stroke)
- හෘදයේ රුධිර සැපයුම සීමාවීම (Angina Pectoris)

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(iv)
- එම ආහාර ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර ආහාර බැවින් බොහෝ පෝෂකාංග එක් වර සිරුරට ලබා ගත හැකිය.
- පෝෂණ ගුණයෙන් අනූනය,
- සමබල ආහාරයකි.

මෙම අදහස ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි

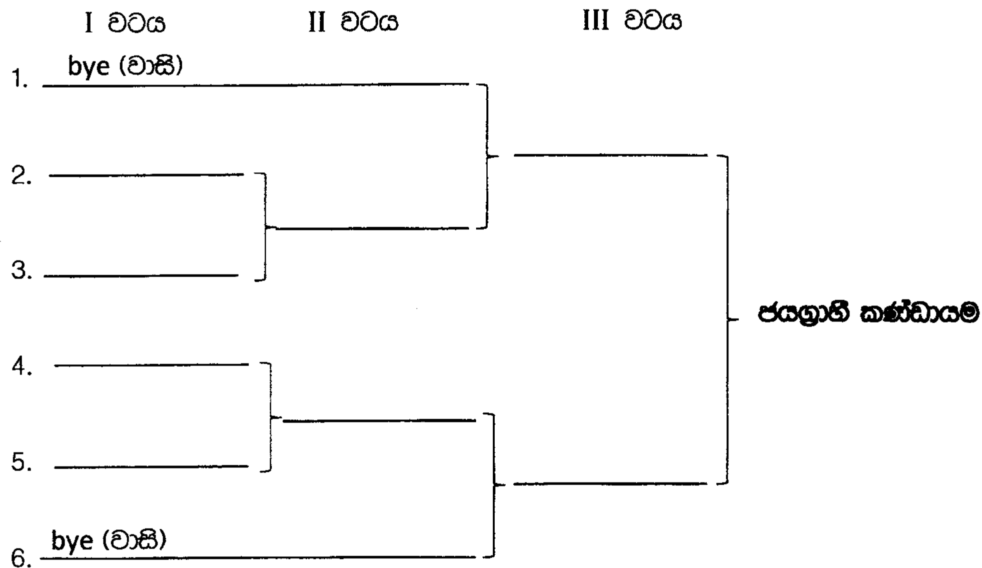
(v)
- ක්ලාන්තවූ සිසුවා හාන්සි කර දෙපා ඔසවා තැබීම
- ගෙල පපුව ඉණවටා ඇති තද ඇඳුම් බුරුල් කිරීම
- පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබීමට සැලැස්වීම
- රැස්ව සිටින්නන් ඉවත් කිරීම
- සුව වූ බව දැන්වූ පසු රෝගියාට වාඩි වීමට උදව් කිරීම

මෙම අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි

(vi)
- කඩිසරව ඇවිදීම
- හැල්මේ දිවීම (Jogging)
- ස්වායු නර්තන ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම
- ස්වායු ව්‍යායාමවල නිරත වීම
- ස්කිපින් පැනීම
- සුලු ක්‍රීඩාවක නිරතවීම
- ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(vii)



නිවැරදි තරග සටහන ඇඳීම සඳහා ලකුණු 02 යි

(viii)
- ක්‍රීඩකයන් සාර්ථක ලෙස නිතී රීතිවලට අනුකූලව තරග කිරීම
- ප්‍රේක්ෂකයන් සාමකාමීව තරග නැරඹීම

මෙම අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් එක් නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(ix)
- ගුරු/වැඩි හිටි අධීක්ෂණය යටතේ කටයුතු කිරීම (දැනුම ඇති අයෙකුගේ)
- ගිනිමැලය දල්වන ප්‍රදේශයේ ගොඩ නැගිලි ආදිය ඇත්නම් ඒවායේ සිටි අය දැනුවත් කිරීම
- ගිනි මැලය දල්වන දිනට පෙර දර එක්රැස් කරගැනීම
- වටිනා දැව වර්ග දර ලෙස භාවිතයට නොගැනීම
- දරවල ඇති කුඩා කෘමි සතුන් සිටිනම් ඔවුන්ගේ ජීවිතාරක්ෂාව සඳහා ඔවුන් ඉවත් කිරීම
- ගිනිමැලය දල්වන අවස්ථාවේ දී සුළගේ යන ආකාරයේ ඇදුම් පැළඳුම් වලින් සැරසී නොසිටීම
- දැල්වීමට අවශ්‍ය සියලු දෑ (ගිනිපෙට්ටි/ලයිටරය/තෙල්) ප්‍රවේශම් සහිතව කල්තබා සූදානම් කොට තබා ගැනීම
- ගිනි මැලය භාරව කටයුතු කිරීමට වගකීමෙන් යුතුව ක්‍රියාකරන සිසුන් කිහිප දෙනෙකු තෝරා ගැනීම
- අවශ්‍ය වුවහොත් භාවිතයට ජලය, තෙතගෝනි, කොළ අතු සූදානම් කර ගැනීම
- ගිනි මැලය සම්පූර්ණයෙන් නිවුනු බව තහවුරු කිරීම

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(x) • සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනය සංවිධානයේ දී
• ප්‍රජාව සමග සංග්‍රහ කටයුතු වලදී
• සුහද වොලිබෝල් තරග සංවිධානයේ දී හා පැවැත්වීමේ දී
• ක්ලාන්තවූ සිසුවාට ප්‍රථමාධාර දීමේදී
• ගිනිමැල සංදර්ශනය සංවිධානය කිරීමේ දී
• ගිනිමැල සංදර්ශනයට සහභාගී වීමේ දී

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

මුළු ලකුණු 2×10 = ලකුණු 20 යි

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

ප්‍රශ්න අංකය 02

අපේක්ෂණය : පෝෂණය පිළිබඳ යහපුරුදු භාවිතය පිළිබඳ විමසා බැලීම

I කොටස

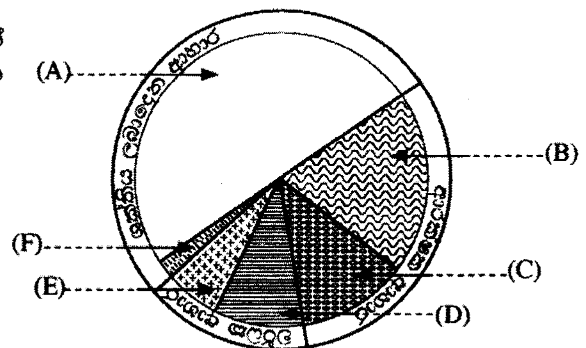
ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. (i) සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා විසින් අපට දුන් අවවාද දෙකක් පහත දැක්වේ. පෝෂණය පිළිබඳව ඔබේ දැනුම භාවිත කර පහත සඳහන් ක්‍රියාවලට හේතු දක්වන්න.
(අ) ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගැනීමට ආසන්නව හා ආහාර ගත් විගස තේ, කෝපි පානය කිරීමෙන් වැළකීම
(ආ) සීනි, ලුණු හා තෙල් අධික ආහාර හා පැණි බීම පරිභෝජනය සීමා කිරීම *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග **තුනක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) පහත රූපයේ (A) සිට (F) තෙක් දැක්වෙන්නේ අපගේ දෛනික ආහාරවේල්වල අඩංගු විය යුතු ආහාර කාණ්ඩවල අනුපාතයයි.

(අ) පහත දී ඇති ආහාර වර්ගවලින් (A) සිට (F) තෙක් අක්ෂරවලට අදාළ ආහාර කාණ්ඩවලට අයත් වන ආහාර වර්ග වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න.
- ධාන්‍ය සහ පිටි බහුල ආහාර
- එළවලු සහ පලා වර්ග
- සත්ත්ව හා ශාක ප්‍රෝටීන ආහාර
- කිරි සහ කිරි ආහාර
- පලතුරු
- තෙල් සහිත ඇට හා බීජ වර්ග



(ආ) (B) සහ (E) යන ආහාර කාණ්ඩවල කාර්යය බැගින් වෙන වෙනම ලියා දක්වන්න.

(ලකුණු 05 යි)

I කොටස

(i) (අ) ආහාරවල ඇති යකඩ සිරුරට උරා ගැනීමට අපහසු වන නිසාය

(ආ) හෘදයාබාධ, අධික රුධිරපීඩනය, දියවැඩියාව, පිළිකා ආදී බෝනොවන රෝග තත්ව වලට භාජනය වීමේ අවධානම අඩු කර ගැනිම සඳහා

(අ) සහ (ආ) කොටස් වලට අදාලව නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×2 = ලකුණු 02 යි

(ii)
- සමබල/සමබර ආහාරවේල් පරිභෝජනය කිරීම
- නිතිපතා නිසි පරිදි ව්‍යායාමයේ යෙදීම
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට විවේකය හා නින්ද ලබා ගැනීම
- මානසික ආතතිය කළමනාකරණය කර ගැනීම
- ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්ම ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1×3 = ලකුණු 03 යි

(iii) (අ) A - ධාන්‍ය සහ පිටි බහුල ආහාර

B - එළවළු සහ පළාවර්ග

C - පළතුරු

D - සත්ව හා ශාක ප්‍රෝටීන ආහාර

E - කිරි සහ කිරි ආහාර

F - තෙල් සහ ඇට හා බීජ වර්ග

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1/2 බැගින් 1/2 × 6 = ලකුණු 03 යි

(ආ) B -
- ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්‍ෂා කරයි.
- ඇස්වල පෙනීම, හිසකෙස් හා සමේ නිරෝගී බව රැකදේ

E -
- ශරීරය නිසිලෙස වැඩීම
- ගෙවී ගිය කොටස් අලුත් වැඩියාවට උපකාරවේ.
- දත් නිය හා අස්ථිවල ශක්තියට හා වර්ධනයට උපකාරීවේ

මෙම අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 × 2 = ලකුණු 02 යි

එකතුව ලකුණු 3 + 2 = 5

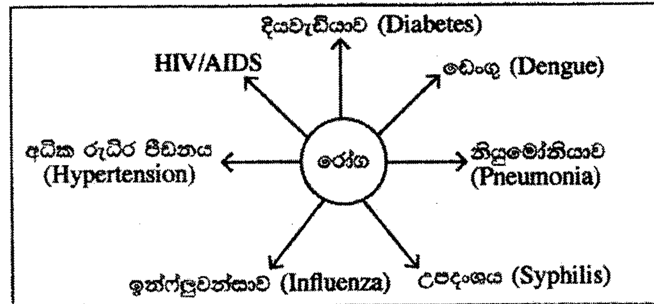
මුළු එකතුව 2 + 3 + 5 = 10

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

<u>ප්‍රශ්න අංකය 03</u>

අපේක්ෂණය : බෝවන හා බෝනොවන රෝගවලින් වැලකීමට කටයුතු කිරීමේ කුසලතා විමසා බැලීම

3. පහත දක්වා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා මෙම සටහන උපයෝගී කරගන්න.



(i) ඉහත සටහනේ දැක්වෙන රෝග තත්ත්ව අතුරෙන් ශ්වසන පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වයට සෘජුවම බලපාන රෝග **දෙකක්** නම් කර, එම රෝග ව්‍යාප්ත වන ආකාර **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) (අ) සටහනේ දැක්වෙන ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග (sexually-transmitted diseases) **දෙකෙහි** ලක්ෂණයක් බැගින් වෙන වෙනම ලියන්න.

(ආ) එවැනි රෝගවලින් වැළකීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** ලියන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) සටහනේ දක්වා ඇති රෝගවලින්, පසුගිය කාලය තුළ ශ්‍රී ලංකාව පුරා, මදුරුවන් මගින් වේගයෙන් ව්‍යාප්ත වූ රෝගය, තව දුරටත් ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය දැක්වීමට කරුණු **පහක්** ඉදිරිපත් කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

(i)
- ඉන්ෆ්ලුවන්සාව (Infnuenza)
- නිව්මෝනියාව (Pneumonia)

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1/2 **බැගින්** 1/2 × 2 = **ලකුණු** 01 **යි**

<u>එම රෝග ව්‍යාප්තවන ආකාර</u>
- බිඳිති මගින්
- වාතය මගින්
- රෝගියා භාවිතා කල ලේන්සු, තුවා. භාජන ආදිය භාවිතා කිරීමෙන්

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1/2 **බැගින්** 1/2 × 2 = **ලකුණු** 01 **යි**

එකතුව ලකුණු 1 + 1 = 2

(ii) (අ) HIV/AIDS
- කෙටි කාලයක් තුළ බර අඩුවීම
- කැස්ස
- හතිය
- රාත්‍රී කාලයේ අධික දහදිය දැමීම
- වසාග්‍රන්ථි ඉදිමීම
- දිගු කාලීන පාචනය
- දිගු කාලීන වමනය
- ක්ෂය රෝගය
- නිව්මෝනියාව
- මාසයකට වඩා පවතින උණ

උපදංශය
- ලිංගය හා ඒ අවට වේදනාකාරී තුවාල ඇතිවීම
- වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම
- ලිංගේන්ද්‍රිය වලින් ශ්‍රාවයක් පිටවීම ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1/2 **බැගින්** 1/2 × 2 = **ලකුණු** 01 **යි**

<u>රෝගවලින් වැලකීමට අනුමගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග</u>

- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතාවලින් වැලකීම
- තම විශ්වාසවන්ත සහකරුට හෝ සහකාරියට පමණක් ලිංගික සබඳතා සීමා කිරීම
- ආසාධිත රුධිර පාරවිලයනයට භාජනය වීමෙන් වැලකීමට පියවර ගැනීම
- ජීවානුහරණය නොකරන ලද සිරින්ජර්, ඉඳිකටු (Tatoo සඳහා භාවිතා කරන) බ්ලේඩ් තල භාවිතා නොකිරීමට වගබලා ගැනීම
- ආසාධිත මවක් නම් මවු කිරි දීම පිළිබඳ වගකීමෙන් යුතුව ක්‍රියා කිරීම

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 **බැගින්** 1 × 2 = **ලකුණු** 02 **යි**

එකතුව ලකුණු 1 + 2 = 3

(iii)

- ජලය එක් රැස්වන ස්ථාන විනාශ කිරීම
- පරිසරයට දමා ඇති හිස්ටින්, බෝතල්, කිරිහට්ටි, පොල් හා තැඹිලි කෝම්බ වැනි දෑ තලා වලලා දැමීම
- මල් බඳුන් හෝ කුහුඹු ගුල් ආදියේ ජලයට සබන් හෝ ලුණු එක් කිරීම හා දින කිහිපයකට වරක් එම ජල බඳුන්වල ජලය මාරු කිරීම
- වැහි පිහිලිවල ඇති කොළ රොඩු ඉවත් කර ජලය එක්රැස් වීම වැළැක්වීම
- පරණ ටයර්වලට වැලි පිරවීම
- සිලිබෑග් පරිසරයට මුදා හැරීමෙන් වැලකීම
- රෝගීන් සිටිනම් එම රෝගීන් වහා සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයෙක් වෙත යොමු කිරීම
- අසල්වාසීන්ට මදුරු දැල් භාවිතයට හා මදුරු දෂ්ඨනයෙන් වැලකීමට අවශ්‍ය පියවර ගැනීමට දැනුවත් කිරීම
- අවට පරිසරය පවිත්‍රව තබා ගැනීම
- ඩෙංගු රෝගය පිළිබඳව ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමට වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරවීම
- ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 **බැගින්** 1 × 5 = **ලකුණු** 05 **යි**

මුළු **එකතුව ලකුණු** 2 + 3 + 5 = 10

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

ප්‍රශ්න අංකය 04

අපේක්ෂණය : එදිනෙදා ජීවන අභියෝග සඳහා සාර්ථකව මුහුණ දීමේ කුසලතා විමසා බැලීම

4. පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.
(i) ලිංගික අතවරවලින් වැළකීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ ඔබ පාසලේ 10 වන ශ්‍රේණියේ සිසුන් දැනුවත් කිරීමට අවශ්‍ය කරුණු ඇතුළත් සටහනක් සකස් කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත.
(ii) ඔබේ මල්ලී ඔබ වෙත පැමිණ බල්ලෙක් සපා කෑ බව පවසයි.
(iii) අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගයෙන් A නවයක් නොලැබුණහොත් අ.පො.ස. (උසස් පෙළ) විභාගය සමත්වීම සැක සහිත බව මිතුරන් පවසනු ඔබට ඇසෙයි.
(iv) කිසිම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමකට හෝ විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකමකට සහභාගි නොවන ඔබේ නංගී/මල්ලී උපකාරක පන්ති (Tution Classes) සඳහා යාම පමණක් සිදු කරන බව ඔබ දකියි.
(v) නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබේ මල්ලී/නංගී සැමවිටම දෙමාපියන් සමග ගැටුම් ඇති කරගන්නා බව ඔබට පෙනෙයි. *(ලකුණු 02 × 5 = 10 යි)*

(i)
- තම සිරුර තමන්ට අයත් බවත් එය ආරක්ෂා කර ගැනීම තමන්ට අයත් කාර්යයක් බවත් වටහා දීම
- තමා ලැජ්ජාවට පත්වන කිසිම දෙයක් කිරීමට අන්‍යන්ට ඉඩනොදීම
- නොහඳුනන පුද්ගලයින්ගෙන් ත්‍යාග භාර නොගැනීම
- අනාරක්ෂිත ස්ථානවලට තනිව යාමෙන් වැලකීම
- නොගැලපෙන සිප වැලඳ ගැනීම් හා ස්පර්ශයන්ට ඉඩ නොදීම
- අතවරයකට ලක් විය හැකි වාතාවරණයක් දුටු වහාම එය මගහැර යාම
- හිදිසි සිදුවීම් වලදී අන්‍යන්ගේ උපකාර ඉල්ලා ගැනීම
- ඔබ අකමැති යෝජනා වලට විරුද්ධ වීම
- අන්අය තුළ ආවේග ඇති කරවන සුලු ඇඳුම් පැළඳුමෙන් හා කථා බහෙන් වැලකී සිටීම
- දෙමාපියන් හා විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියන් හැර වෙනත් වැඩිහිටියන් සමග තනි නොවීම
- ....

නිවැරදි කරුණු 01 කට ලකුණු 1/2 × 4 = ලකුණු 02 යි

(ii)
- මල්ලිගේ බිය ප්‍රථමයෙන්ම තුරන් කිරීම
- වහා ක්‍රියාත්මක වී සපා කෑ ස්ථානය සබන් යොදා ගලා යන ජලයෙන් සේදීම
- වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම / රෝහලකට ගෙන යාම ....

ඉහත අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇති ආකාරය අනුව ලකුණු 02 ක් ලබා දෙන්න

(iii)
- උසස් පෙළ විභාගය සමත් වීමේ මිනුම් දණ්ඩ A - 9 ලැබීම නොවන බව ඔහුට/ ඇයට පහදා දීම
- A - 9 නොලැබුනත් උසස් පෙළට අදාළ විෂයන් හොඳින් හැදෑරීම තුළින් හොඳ ප්‍රතිඵ ලබා ගත හැකි බව.

ඉහත අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇති ආකාරය අනුව ලකුණු 02 ලබා දෙන්න

(iv)
- මේ ආකාරයට ක්‍රියා කිරීම එතරම් යෝග්‍ය නොවන බව පැහැදිලි කර දීම
- මෙසේ වුවහොත් පසු කලක රෝගී වීමට ඉඩ ඇති බව පැහැදිල කර දීම
- දිනකට අවම වශයෙන් පැය 01 ක් පමණවත් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම
- මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය වන ක්‍රියාකාරකම් වල අනිවාර්යයෙන් නිරත වීම අත්‍යවශ්‍යබව පෙන්වා දීම හා ඒ සඳහා යොමු කිරීම. සෞඛ්‍ය වර්ධනයවන ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම.

ඉහත අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇති ආකාරය අනුව ලකුණු 02 ක් ලබා දෙන්න

(v)
- මෙම වයසේ පසු වන අය සෑම විටම කැපී පෙනීමට කැමති බවත් ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට කැමති බැවිනුත් දෙමවුපියන්ගේ සමහර අදහස් වලට එකගවීමට අකමැතිබව. දෙමාපියන්ට පහදා දීම
- මෙය නුසුදුසු බැවින් තමාගේ හැගීම් වලට ඉඩ නොදී බුද්ධිය මෙහෙයවා කටයුතු කිරීමට නැගනියට අවවාද කිරීම
- ඇය පසුවන අවධිය සංක්‍රාන්තික අවධියක් බැවින් දෙමවුපියන්ට ඉවසීමෙන් කටයුතු කිරීම සුදුසු බව පහදා දීම
- දෙමවුපියන් සැම විට දරුවන්ගේ යහපත වෙනුවෙන් කටයුතු කරන බව නැගනියට පැහැදිලිකර දීම

ඉහත දක්වා ඇති අදහස ගම්‍යවන පරිදි අදහස් ඉදිරිපත් කර ඇත්නම් එක් පිළිතුරකට ලකුණු

01 බැගින් 1 × 2 = ලකුණු 02 යි

මුළු කුණු 2 ×5 = ලකුණු 10)

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

<u>ප්‍රශ්න අංකය 05</u>

අපේක්ෂණය : මලල ක්‍රීඩා ඉසව් වල කුසලතා විමසා බැලීම

II කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. (i) ජාතික පාසල් මලල ක්‍රීඩා උළෙල සඳහා අංක 12 ක්‍රීඩක තිරස් පැනීමේ ඉසව්වක් සඳහා සහභාගි වන අතර අංක 24 ක්‍රීඩක සහභාගි වන්නේ සිරස් පැනීමේ ඉසව්වකට ය.
අංක 12 සහ අංක 24 දරන ක්‍රීඩකයින් සහභාගී වෙනු ඇතැයි අපේක්ෂා කළ හැකි පැනීමේ ඉසව් **දෙක** බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) තරග ඇවිදීමට සහභාගි වූ තරගකරුවන් තිදෙනෙකුගේ අවස්ථා තුනක් පහත රූපයේ දැක්වේ. මෙම අවස්ථා **තුන** පිළිබඳ ඔබේ අදහස හේතු සහිතව වෙන් වශයෙන් පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*


අ


ආ


ඇ

(iii) ඔබගේ නිවාසයේ, කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ඉසව්වට සහභාගි වන නවක තරගකරුවෙකුට/තරගකාරියකට, කවපෙත්ත විසිකිරීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

II කොටස

(i)
- ක්‍රීඩක අංක 12 - දුර පැනීම. තුන් පිම්ම
- ක්‍රීඩක අංක 24 - උස පැනීම. රිටි පැනීම

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1/2 × 4 = ලකුණු 02 යි

(ii) (අ) නිවැරදි තරග ඇවිදීමේ අවස්ථාවකි. තරගකරුගේ එක් පාදයක් හෝ පොළව හා සම්බන්ධ වී ඇත.

(ආ) වැරදි තරග ඇවිදීමේ අවස්ථාවකි. තරගකරුගේ පාද දෙකම පොළව හා සම්බන්ධවී නොමැත

(ඇ) වැරදි තරග ඇවිදීමේ අවස්ථාවකි. තරගකරු ඉදිරියට තබා ඇති පාදය දණහිසින් නැමී ඇත.

හේතු සහිතව නිවැරදිව පිළිතුරු ලියා ඇත් නම් 1 × 3 = ලකුණු 03 යි

හේතු නොමැතිව නිවැරදිව පිළිතුරු ලියා ඇත් නම් 1/2 × 3 = ලකුණු 01 1/2 යි

(iii) • ඉදිරියෙන් සිටු වා ඇති කොඩි කණුවක් තුළට වැටෙන සේ වලල්ලක් විසි කිරීම

• ඉදිරියෙන් ඇති බංකුවක් මත පේළියට කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි තබා පෙට්ටිවලට වලල්ලක් විසි කිරීම.

• වලල්ලක් සිරුරේ පැත්තෙන්, ඉදිරියට, ඉහළට විසි කිරීම

• දඹර ඇඟිල්ලෙන් මුදා හැරෙන පරිදි කවපෙත්ත පොළව දිගේ පෙරළීම

• පාද සමාන්තරව තබා සිට ගෙන සිට කවපෙත්ත ඉදිරියට මුදා හැරීම

• පාදයක් ඉදිරියෙන් තබා ගෙන සිට කවපෙත්ත ඉදිරියට මුදා හැරීම

• පැත්තට හැරී සිට කවපෙත්ත විසි කිරීම

• වටයක් කර කැවී කවපෙත්ත විසි කිරීම

• කවපෙත්ත සිරුරට පිටුපසින් තබා ගෙන විසි කරන දිශාවට පිටු පසලා සිට ගෙන ඉදිරියට හැරී කැරකී කවපෙත්ත ඉදිරියට විසි කිරීම

ඉහත ක්‍රියාකරකම් හෝ සුදුසු නිවැරදි ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු 2 1 /2

බැගින් 2 1/2 × 2 = **ලකුණු 05 යි**

මුළු එකතුව 2 + 3 + 5 = 10

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

ප්‍රශ්න අංකය 06

අපේක්ෂණය : ක්‍රීඩා ඉසව් වලදී ශක්ති පද්ධති භාවිතය හා පේශි තන්තු අනුව ඉසව් සඳහා තෝරා ගැනීමේ අවබෝධය විමසා බැලීම

6. බයොප්සි පරීක්ෂණයකින් (biopsy test) අනාවරණය කර ගත් පරිදි තරගකරුවන් සිව්දෙනකුගේ අත් සහ පාදවල වැඩි වශයෙන් පිහිටා ඇති පේශි තන්තු වර්ගය පහත වගුවේ දැක්වේ.

තරගකරුවන්ගේ අංකය	පේශි තන්තු වර්ගය
74	රතු පේශි තන්තු
86	සුදු පේශි තන්තු
63	රතු පේශි තන්තු
92	සුදු පේශි තන්තු

(i) මෙම තරගකරුවන්ගෙන් මීටර් 10, 000 දිවීම සඳහා වඩාත් සුදුසු තරගකරුවන් **දෙදෙනෙකුගේ** අංක සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) උස පැනීම සඳහා සුදුසු තරගකරුවෙකුගේ අංකයක් සඳහන් කර ඔබේ පිළිතුරට හේතු දක්වන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) මීටර් 10, 000 ඉසව්වට සහභාගී වන ක්‍රීඩකයෙකුගේ මාංශපේශි තුළ ශක්තිය නිපදවීම සඳහා සිදුවන ප්‍රධාන ක්‍රියාවලිය පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

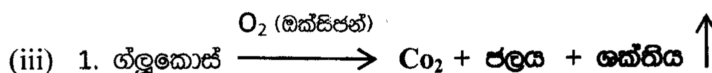
(i) • තරග අංක 74 සහ 63 —— **නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 × 2 = ලකුණු 02 යි**

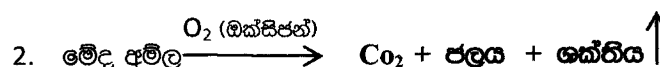
(ii) • තරග අංක 86 හෝ 92 ———— **නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 1 යි**

• උස පැනීම ක්ෂණික ශක්තිය අවශ්‍ය ඉසව්වක් නිසා නිර්වායු ස්වසනයෙන් ශක්තිය ලබා ගත යුතුවේ. නිර්වායු ස්වසනයෙන් ශක්තිය ලබා ගැනීමේ හැකියාව සුදු තන්තුවලට වැඩි වශයෙන් ඇත. ඉහත අංක දරන ක්‍රීඩකයන්ගේ පාදවල සහ අත්වල වැඩි වශයෙන් සුදු තන්තු පිහිටා ඇති බැවින් ඔහු උස පැනීමේ ඉසව්වට සුදුසු වේ. (FTF වලින් ක්ෂණික ශක්තිය ලබා ගනී)

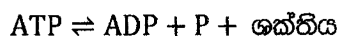
ඉහත අදහස ගම්‍යවන වන පිරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02යි
එසේ නොවන විට සුදුසු පරිදි ලකුණු ලබා දෙන්න
එකතුව 1 + 2 = 03

(iii)





මෙසේ ලබාගන්නා ශක්තිය පහත සමීකරණයේ දැක්වෙන පරිදි ATP සෑදීම සඳහා උපයෝගී කර ගනී



ඉහත අදහස ගම්‍යවන වන පිරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 05යි
එසේ නොවන විට
- **ග්ලූකෝස් සම්බන්ධ සමීකරණය පමණක් නම් ලකුණු 2 1/2 යි**
- **මේද අම්ල සම්බන්ධ සමීකරණය පමණක් නම් ලකුණු 2 1/2 යි**

මුළු එකතුව 2 + 3 + 5 = 10

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

ප්‍රශ්න අංකය 07

අපේක්ෂණය : වොලිබෝල් , නෙට් බෝල්, පාපන්දු ක්‍රීඩාවල කුසලතා හා නිතිරීති පිළිබඳ අවබෝධය විමසා බැලීම

7. A, B සහ C යන ප්‍රශ්නවලින් **එකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A. (i) ඔබ පාසලේ ආධුනික වොලිබෝල් ක්‍රීඩකයෙක්, පුහුණු තරගයකදී ස්ථානගතවීමේ වරදක් සිදු කළ විට විනිසුරු ලෙස ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ගය ලියන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) මධ්‍යම සහ දකුණු පළාත් අතර වොලිබෝල් තරගයේදී මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් **පන්දුව හා සම්බන්ධව** සිදු කළ වරදකට, දඬුවමක් වශයෙන් විනිසුරු විසින් දකුණු පළාත් කණ්ඩායමට ලකුණක් සහ පිරිනැමීමේ වාරය ලබාදෙන ලදී. මධ්‍යම පළාත් කණ්ඩායමේ අදාළ ක්‍රීඩකයා විසින් සිදු කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි වැරදි **තුනක්** ලියන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය (under arm service technique), නවක ක්‍රීඩකයින්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

(A) (I)

- තරගය නවත්වා ස්ථානගත වීමේ වරද පෙන්වා දී එය නිවැරදි කර විරුද්ධ පිලට ලකුණක් සමග පිරි නැමීම ලබා දීම
- **ඉහත අදහස ගම්‍යයවන පරිදි පිළිතුර ලියා ඇති නම් ලකුණු 02 ක් ලබා දෙන්න**
- **විරුද්ධ පිලට පිරිනැමීම හෝ ලකුණු ලබාදීම පමණක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01**
- **වරද නිවැරදි කරගැනීම පමණක් ලියා ඇත් නම් ලකුණු1/2**

(ii)

- අත්ල මත තබා පන්දුව පිරිනැමීම
- පන්දුව දෑතේ රඳවා ගැනීම
- පන්දුව ඇන්ටනාවේ වැදී පිටතට යාම
- පන්දුව පිටියෙන් පිටත ස්පර්ශ වීම
- තුන්වරකට වඩා පහර දී විරුද්ධ පිලට යැවීම
- එක් ක්‍රීඩකයෙකු එක්වර පිට පිට දෙවරක් පහර දීම
- විරුද්ධ පිලෙන් එන පිරි නැමීම වැළැක්වීම සහ ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම
- විරුද්ධ පිලේ පන්දුව ස්පර්ශ නිරීම
- ....

ඉහත නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 3 = 03

(iii) • පන්දුව රහිතව යටිඅත් පිරිනැමීම සිදු කිරීම

• පන්දුව සහිතව යටිඅත් පිරිනැමීම සිදු කිරීම

• කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී වොලි බොල්දැලේ සිට මීටර් 5 ක් පමණ දුර සිට යටි අත් පිරිනැමීමේ ක්‍රමයට දැලට ඉහලින් පන්දුව පිරිනැමීම

• දැලට වදින සේ යටිඅත් පිරිනැමීම සිදු කිරීම

• බදින ලද වොලිබෝල් දැලක් දෙපස මීටර් 4 - 5 ක් පමණ දුර සිට යටි අත් පිරිනැමීමේ ක්‍රමයට දැලට වදින සේ පන්දුව පිරි නැමීම

• කන්ඩායම් දෙකකට බෙදී මීටර් 5 ක් 6 ක් පමණ ඈතින් සිට ගැනීම. යටිඅත පිරිනැමීමට අනුව ඉදිරි පෙලට පන්දුව යොමු කිරීම

ඉහත ක්‍රියාකාකම් හෝ වෙනත් සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් ලියා ඇත්නම්
එක් ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ලකුණු 2 1/2 බැගින් 2 1/2 x 2 = 05
මුළු එකතුව 2 + 3 + 5 = 10

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

B. (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී දඬුවමක් ලෙස නිදහස් යැවුමක් (free-pass) ලබාදීමේදී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ නවක ක්‍රීඩිකාවන්ට ඔබ ලබාදෙන උපදෙස් ලියන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) බස්නාහිර සහ වයඹ පළාත් කණ්ඩායම් අතර නෙට්බෝල් තරගයේදී බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නිය (Centre-C) විසින් **පන්දුව හැසිරවීමේදී** කළ වරදකට, දඬුවම වශයෙන් විනිසුරු විසින් වයඹ පළාත් කණ්ඩායමේ මැද සිටින්නියට නිදහස් යැවුමක් ලබාදෙන ලදී. බස්නාහිර පළාත් කණ්ඩායමේ මැදසිටින්නිය විසින් කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි වැරදි **තුනක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව (foot work), නවක ක්‍රීඩිකාවන්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

(B) (i) • වරද සිදුවූ ස්ථානයේ සිට හෝ ආසන්න ස්ථානයක සිට එම පෙදෙසේ ක්‍රීඩාකල හැකි විරුද්ධ පිලේ ඕනෑම ක්‍රීඩිකාවකට නිදහස් යැවුමක් ලබා දේ.

• මෙහිදී පා පිලිබඳ නීතිය අනුගමනය කල යුතුය

• තත්පර තුනකට ප්‍රථම පන්දුව ක්‍රීඩිකාවගේ අතින් ගිලිහිය යුතුය

ඉහත අදහස් ගම්‍ය වන පිරිදි පිලිතුර ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි
එසේ නොමැති නම්
වරද සිදුවූ ස්ථානයේ හෝ ආසන්නයේ ක්‍රීඩාකල හැකි ක්‍රීඩිකාවක් පමණක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01 යි
තත්පර තුනක් ඇතුළත ලබා ගත යුතු බව හා පා පිලිබද නිතිය අනුගමනය කල යුතු බව පමණක් ලියා ඇතිනම් ලකුණු 1/2

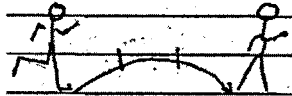
(ii) • පන්දුව බිම දිගේ පෙරළා යැවීම (Rolling)
- පන්දුව උඩට විසිකර වෙනත් කිසිම ක්‍රීඩිකාවකගේ ස්පර්ශ නොවී යළි අල්ලා ගැනීම
- පිටියේ වැතිර සිට හෝ දණ ගසාගෙන පන්දුව යැවීම
- තත්පර තුනකට වැඩි කාලයක් පන්දුව අත තබා ගැනීම
- ක්‍රීඩා පිටියේ 1/3 ක කොටසකට උඩින් පන්දුව යැවීම (Over a third)
- බවුන්ස් කර ඇල්ලීම
- ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 3 = 03

(iii) 1. • සලකුණු කිහිපයක් මතින් කුන්දුවෙන් පනිමින් ඉදිරියට යාම



- සෙමින් දුවමින් බාධකයක් මතින් පැනීම





2. • සෙමින් ඉදිරියට දිවීම. පාදයෙන් සලකුණු ස්පර්ශකර වමට දිවීම. ඒ ආකාරයට දකුණට දිවීම



ඉහත ක්‍රියාකාරකම් හෝ නිවැරදි එක් එක් ක්‍රියාකාරකමකට ලකුණු 2 1/2 බැගින් 2 1/2 x 2 = 5

මුළු එකතුව 2+3+5 = 10

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා

C. (i) ඔබ, පාසලේ ආධුනික පාපන්දු ක්‍රීඩකයින් පුහුණු කිරීමේදී, ක්‍රීඩකයෙක් කළ වරදකට දඬුවම් පහරක් (penalty kick) ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු ලියන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) උතුරු සහ නැගෙනහිර පළාත් කණ්ඩායම් අතර පාපන්දු තරගයේදී විනිසුරු විසින් උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් දඬුවම් පෙදෙස තුළ (penalty area) කරන ලද වරදකට දඬුවම වශයෙන් දඬුවම් පහරක් නැගෙනහිර පළාත් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයෙකුට ලබා දෙන ලදී. උතුරු පළාත් කණ්ඩායමේ අදාළ ක්‍රීඩකයා කරන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි වැරදි **තුනක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) පා පන්දු ක්‍රීඩාවේදී, ඇතුල් පා පහර (kicking with the inside of the foot), නවක ක්‍රීඩකයින්ට පුහුණුව සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

***

(C) (i)

- දඬුවම් පහර ගන්නා අවස්ථා වේ දී දඬුවම් ප්‍රදේශය (Penalty area) තුළ සිටිය හැක්කේ පහර ගනු ලබන ක්‍රීඩකයා හා ගෝල් රකින්නා පමණි
- දඬුවම් පහර ගන්නා ක්‍රීඩකයා විනිසුරු විසින් හදුනා ගත යුතුය
- පන්දුව දඬුවම් ලක්ෂ්‍ය මත නිශ්චලව තිබිය යුතුය
- පන්දුව ඉදිරියට එල්ල කල යුතුය
- දඬුවම් පහර ගන්නා තෙක් ගෝල් රකින්නා ගෝල් කණු අතර රේඛාව මත ප්‍රතිවාදියාට මුහුණ ලා සිටිය යුතුය
- දඬුවම් පහර සදහා අතිරේක කාලයක් අවශ්‍ය වේ නම් ඒ කාලය ද එම භාගයට (half) එකතුකල යුතුය.

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් පිළිතුරු දෙකක් සඳහා 1 x 2 = 02

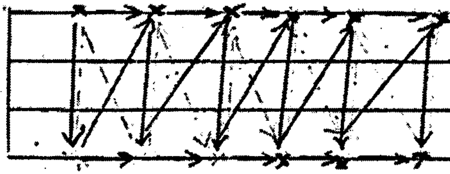
(ii) දඬුවම් ප්‍රදේශය තුලදී සිතා මතා බරපතල වරදක් සිදුකල විට

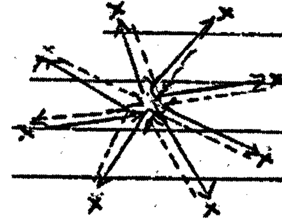
ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයෙකුට

- පාදයෙන් පහර දීම හෝ පහර දීමට තැත් කිරීම
- පාද පටලවා බිම දැමීම හෝ බිම දැමීමට තැත් කිරීම
- ප්‍රතිවාදියෙකු වෙත පැනීම
- ආක්‍රමණිකව පහර දීම
- අතින් පහර දීම හෝ තැත් කිරීම
- ප්‍රතිවාදියෙකු තල්ලු කිරීම
- ප්‍රතිවාදියෙකු අතින් රදවා ගැනීම
- ප්‍රතිවාදියෙකුට කෙල ගැසීම

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 01 බැගින් 1 x 3 = 03

(iii)
- කණ්ඩායම් දෙකක බෙදී මුහුණට මුහුණලා සිට පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව හුවමාරුව
- බිත්තියක් අසල සිට බිත්තියේ වදින සේ පහර දී නැවත එන පන්දුවට පාදයේ ඇතුලතින් පහර දීම





ඉහත ක්‍රියාකාරකම් හෝ සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් විස්තර කිරීම සඳහා ලකුණු 2 1/2 බැගින්

ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් සඳහා 2 1/2 x 2 = 05

මුළු එකතුව 2 + 3 + 5 = 10

සංශෝධන ඇතුළත් කිරීම සඳහා